

БАДМІНТОН ЯК ВСЕБІЧНИЙ ЗАСІБ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Алимова В.О.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Бадмінтон – яскравий і захоплюючий вид спорту, який ідеально підходить для загальної фізичної підготовки школярів. Він простий в освоєнні, дозволяє особистості проявити себе в соціумі і в ігровій формі привернути школяра до занять фізичною культурою і спортом. Можна відзначити благотворний вплив бадмінтону на дитину в декількох напрямках:

- 1) Фізичні навички та витривалість;
- 2) Загальний стан здоров'я;
- 3) Психологічний стан;
- 4) Положення в соціумі.

Бадмінтон відноситься до одних з найважчих і енерговитратних видів спорту: годину активної гри спалює близько 450 калорій. Швидкий темп дозволяє розвинути реакцію, спритність, витривалість, швидкість, силу. В процесі гри беруть участь практично всі групи м'язів, особливо пресу, ніг, верхнього плечового пояса.

При регулярних заняттях бадмінтоном спостерігаються позитивні зміни загального стану здоров'я дітей. Зокрема знижується ризик розвитку ішемічної хвороби серця, діабету і ожиріння, хвороб зорової системи, ГРЗ.

Психологічний стан дитини також піддається корисному впливу: знижується рівень стресу, тривожності. Завдяки здобутим позитивним емоціям збільшується кількість ендорфінів, що покращує настрій, робить більш міцним і здоровим сон.

Спілкування з іншими дітьми на майданчику в процесі гри і тренування дозволяє створити міцний колектив, згуртований однією справою. У дитини з'являється відчуття належності до групи однодумців, захищеності і власної значущості. Крім того, в особистості виховуються вольові якості, відповідальність перед собою та іншими людьми, розвивається почуття взаємодопомоги і підтримки.

Однак, незважаючи на всі перераховані вище «плюси» бадмінтону та фінансову доступність його практично не застосовують на уроках фізичного виховання в загальноосвітніх школах через відсутність спеціальних навичок у викладачів, на яких лягає відповідальність за визначення рівня навантаження в тренувальному процесі.

Література:

1. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Игра бадминтон (учебно-методическое издание). – М. : ООО "Гражданский альянс", – 2009. – 121 с.